

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

**Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева**  
**Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Составитель	Скалозуб А.Г. старший преподаватель кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» у обучающегося должны быть сформированы следующие

*профессиональные компетенции:*

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. ПК 2.3 Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	– осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; – использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. – анализировать исторические факты и процессы, влияющие на развитие спорта и физкультуры; – сопоставлять различные исторические модели физического воспитания; – делать обоснованные выводы о тенденциях развития	– истории становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры – основные исторические этапы развития физической культуры; – ключевые спортивные реформы и их влияние на общество; – историю Олимпийских игр и принципы олимпизма.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	260
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	239,2
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	107
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	130
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	1
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	20,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачёт 3,4,5 семестр Экзамен 6 семестр

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>			
Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта 2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации 1 В том числе практических занятий Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	20 (лекц. - 8, практ.- 12)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе 2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока 3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	21 (лекц. - 9 практ.- 12)	ПК 2.2, ПК 2.3

	В том числе, практических занятий Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры		
Тема 1.3. Зарождение и развитие отечественной физической культуры	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма 2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года 3. Становление и развитие советской системы физической культуры 4. Физическая культура и спорт в СССР в период с 1917 по 1940 годы. 5. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. 6. Физическая культура и спорт в послевоенные годы	24 (лекц. -12, практ.- 12)	ПК 2.2, ПК 2.3
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>			ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 2.1. Средства физического воспитания	1. Классификация средств физического воспитания 2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики В том числе, практических занятий Практическое занятие 5. Классификация физических упражнений	14 (лекц. 6, практ.- 8)	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. 2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания 3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания В том числе, практических занятий Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	14 (лекц. - 6, практ. - 8)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика В том числе, практических занятий	10 (лекц. - 4,	ПК 2.2, ПК 2.3

	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	практ.- 6)	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала 1. Понятие о нагрузке и отдыхе в физическом воспитании В том числе, практических занятий Практическое занятие 8. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	14 (лекц. 6, практ.- 8)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании 2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов В том числе, практических занятий Практическое занятие 9. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	10 (лекц. 4, практ.- 6)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	1. Понятие о физических качествах и способностях. 2. Силовые способности и методика их воспитания. 3. Скоростные способности и методика их воспитания 4. Координационные способности и методика их воспитания. 5. Выносливость и методика её воспитания. 6. Гибкость и методика её воспитания. В том числе, практических занятий Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость)	24 (лекц. 12, практ.- 12)	ПК 2.2, ПК 2.3
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>			
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта 2. Социальные функции спорта	14 (лекц. - 6, практ.- 8)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки 2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте 3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах В том числе, практических занятий Практическое занятие 11. Подбор средств и методов спортивной тренировки	14 (лекц. - 6, практ.- 8)	ПК 2.2, ПК 2.3
Раздел 4. Основы теории и методики спорта		18	ПК 2.2, ПК 2.3

Тема 4.1. Теория и методика спорта	1. Основные понятия 2. Теория и методика спорта 3. Классификация видов спорта В том числе, практических занятий Практическое занятие 12. Социальные функции спорта Практическое занятие 13. Основные направления в развитии спортивного движения	(лекц. - 10, практ.- 8)	
Тема 4.2. Основы Теории соревновательной деятельности	1. Основные виды и функции спортивных соревнований 2. Спортивный результат, критерии измерения и оценки Практическое занятие 14. Проведение исследования показателей спортсменов.	16 (лекц. - 8, практ.- 8)	ПК 2.2, ПК 2.3
Тема 4.3. Основы спортивной тренировки	1. Цели и задачи спортивной тренировки 2. Средства спортивной тренировки 3. Определение возможностей применения средств и методов спортивной тренировки для решения различных задач Практическое занятие 15. Подготовка спортсмена в процессе тренировки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая, интегральная	24 (лекц. - 10, практ.- 14)	ПК 2.2, ПК 2.3
Промежуточная аттестация		<b>Зачет (3,4,5)</b> <b>Экзамен (6)</b>	
Всего:		Лекции – 107 часов, Практических – 130 часов.	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации дисциплины используется *Аудитория № 511 – Учебная аудитория:*

- Столы учебные (трехместные) - 22 шт.
- Стулья - 65 шт.
- Доска меловая - 1 шт.
- Доска магнитно-маркерная - 1 шт.
- Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.
- Плазменная панель - 1 шт.
- Учебные материалы (в электронной форме)
- Учебно-методическая документация
- Сплит-система - 1 шт.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство КНо, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. —

Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

**Программное обеспечение и ресурсы  
информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

**Электронно-библиотечные системы**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru). Регистрация с компьютеров университета.

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

**Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

**Современные профессиональные базы данных,  
информационные справочные системы**

<i>Пароль: AstrGU</i>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>

<p>Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.</p> <p><a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a></p>
<p>Справочная правовая система КонсультантПлюс.</p> <p>Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.</p> <p><a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a></p>

### Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a></p>	<p>Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)</p>
<p>Министерство науки и высшего образования Российской Федерации</p> <p><a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a></p>	
<p>Министерство просвещения Российской Федерации</p> <p><a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a></p>	
<p>Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь)</p> <p><a href="https://fadm.gov.ru">https://fadm.gov.ru</a></p>	
<p>Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)</p> <p><a href="http://obrnadzor.gov.ru">http://obrnadzor.gov.ru</a></p>	
<p>Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»</p> <p><a href="http://zhit-vmeste.ru">http://zhit-vmeste.ru</a></p>	
<p>Российское движение школьников</p> <p><a href="https://рдш.рф">https://рдш.рф</a></p>	

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>- основы теории обучения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;</li> <li>- устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;</li> <li>- описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного</li> </ul>	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

<p>двигательным действиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>	<p>олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;</li> <li>- даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения»,</li> </ul>	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>-правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</li> <li>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).